

■业余高手

首开方庄物业职工郝克：

打羽毛球带给我能量

□本报记者 刘欣欣 文/摄



“羽毛球这项运动，让我更积极地面对生活。”对于郝克来说，羽毛球已经不仅仅是一项单纯的运动，而是一种精神上的力量，让他不断变得更好。

郝克2009年毕业后就来到首开集团方庄物业一分公司工作，如今已经成为公司最年轻的客服主管。2010年在首开集团的羽毛球比赛上，他就像一匹黑马闯入大家的视线，一举拿下了当年比赛的亚军。

年纪轻轻的他，打羽毛球的球龄却也有11个年头了。高中毕业那年，一次偶然的契机，他被朋友邀请来到一家正规的羽毛球场打球。就是这次偶然，让他爱上了这项运动，并一直坚持了下来。

“之后的那个暑期，我就一直在球场里学打球。这毕竟跟平时吃吃喝喝的活动不一样，很健康。”郝克说，曾经在他的印象中，羽毛球就是两把拍子，一块空地就可以开打。然而，随着对羽毛球的了解越多，他愈

加发现这是一项需要很多技巧和头脑的运动，对羽毛球的兴趣也越来越深。

整个假期都泡在球场的郝克，认识了很多技术非常好的球友，大家都愿意教他。假期过完，他挥拍的姿势和基础的步伐有了一定基础。刚进入大学没多久，一次他在羽毛球馆打球时，就被羽毛球社的队长看中，并受邀加入社团。这以后，他练球的时间更多了，比赛的机会也多。

郝克说，大学四年收获的不仅是技术的提升，更多的是心态的成熟。“以前年轻，如果一个发挥失误或者连续被对方得分，我后面的心态就会不稳定，当一些对手打出好球时，我在气势上也会受影响。”

如今，郝克无论是在心态上，还是性格上都沉稳多了，不仅体现在打球上，也体现在工作中。刚参加工作时，遇到业主的刁难和质问，这个年轻的小伙子总觉得压不住火。随着工作经验的累积，如今，他已可以独立处

理突发情况，也变得不骄不躁更加有耐心了。“即使遇到不讲理的住户，也必须保证好的心态。遇到一着急就说不清楚话的老人，更要先安抚，问清情况，才好安排下一步的工作，更好的解决问题。”

“运动本身就可以减压，工作上遇到不顺心的，我就通过打球来调整心态。我还会把这种球场上拼搏的精神，投入到工作中，工作自然就越好。”郝克笑着对记者说。

“别的圈子里的朋友，可能目的性比较强，但是运动中结识的朋友，大家的初衷都很单纯，就是想把球打好，我就很喜欢这种感觉。”正是通过这项运动，郝克还积累了很多人脉。

在首开集团的羽毛球比赛上崭露头角后，集团羽毛球队还把他吸收进去，并请了专业教练，系统地教授步伐和动作等，郝克更是如鱼得水，更加认真地学习和练习。随后，他四次获得集团羽毛球比赛冠军。

北京市属公园冰场陆续开放

本报讯（记者 邱勇）昨天，记者从市公园管理中心了解到，在陶然亭、玉渊潭两个雪场、颐和园冰场陆续开放后，北海、紫竹院等市属公园的天然湖冰场也将于本周陆续开放。“冰雪体育进公园，快乐健身迎冬奥”第三届冰雪游园会即日起全面拉开帷幕。

北京市属公园“畅游冰雪假日”游园活动，既有陶然亭、紫竹院的老北京冰场，也有颐和园、北海的皇家范儿嬉冰场所，玉渊潭、陶然亭的新型冰雪嘉年华更是老少皆宜。受天气影响，今年公园的冰场较往年晚开放，迎来了最宝贵的“溜冰期”。颐和园、北海、紫竹院、陶然亭、北京植物园等公园11处、近百万平方米的冰雪活动园地开辟了近40个冰雪主题活动区，包括北京传统冰上运动、新型雪地运动及冬奥主题项目等类型，并已经备足设施器材。传统冰车、冰鞋、冰滑梯与电动冰车、冰上碰碰车、双人冰上自行车、初级滑雪等一应俱全，满足不同类型的市民、游客一试身手。

今年，市公园管理中心扩大了部分公园的冰雪活动面积，按照不同活动种类划分出滑冰场和游乐区两部分，30余处冰雪主题活动区助长了人们“逛公园、上冰雪、迎冬奥”的激情。市公园管理中心还增添了与冬奥相关的科普知识和冬季体育活动。

■体育资讯

150名运动员竞速滑冰马拉松赛

本报讯（记者 陈艺）21日，延庆区柳沟村冰雪欢乐园内，2016-2017年全国大众速度滑冰马拉松系列赛（延庆站）比赛鸣枪开赛。

该赛事由国家体育总局冬季运动管理中心、中国滑冰协会、延庆区人民政府主办，延庆区体育局和延庆区井庄镇承办。

本站比赛共有来自黑龙江、

吉林、辽宁、内蒙古、天津、河北等省市区的150余名运动员参赛。竞赛项目分为女子3公里、6公里、4×1公里接力；男子5公里、10公里、4×1公里接力。延庆站比赛高手云集，前两站各单项的前八名悉数亮相，最终哈尔滨劲道SV战队成为最大赢家，一举夺得女子3公里、6公里及接力赛冠军和男子接力赛冠军。男子5公里和10公里桂

冠则分别被来自北京瑞野冰雪运动俱乐部的戴登文和新疆师范大学的杨镇江获得。

“参赛选手在比赛之余，还可欣赏到地域特色浓厚的民俗表演，感受冰雪娱乐项目。”国家体育总局大众冰雪部部长迟宏表示，这是全国大众滑冰比赛首次进入农村，因地制宜，公益惠民。让更多人能参与其中。

颐和园冰雪嘉年华启幕

八旗冰嬉队再现冰嬉运动

本报讯（记者 白莹）21日，颐和园冰雪嘉年华活动启幕。开幕式当天，曾亮相电视剧《甄嬛传》的八旗冰嬉队带来《冰魂》表演，再现我国传统的冰嬉运动盛况。

记者了解到，颐和园冰雪嘉年华活动23日结束，为期三天。游客还可以体验冰上蹴球、龙舟银川竞渡等。此外，活动主办方还设计了“冰雪游园”校园开放日和“冰雪奇缘”趣味运动会两大区域。

由于此前京城气温高于往年，冰场比往年推迟3周开放，颐和园冰场面积也从去年的70万平方米缩减至50万平方米，但仍然是市区内最大的天然冰场。颐和园冰场分别为昆明湖主湖区、苏州街湖区与西堤的冰滑梯区三大区域，游客可在指定区域内参



与冰上健身、娱乐。西堤附近还首次搭建了一座高6米、总长42米的冰滑梯供游客娱乐。

颐和园相关负责人介绍，为保障游客安全，冰场设30名安全

巡视员，冰面安全员在8时冰场开放前与气温最高时段的14时，会对15个测冰点的冰层厚度进行测量，当日开放结束后还要进行清扫与保养。本报记者 邱勇 摄



澳网：穆雷不敌兹维列夫

1月22日，在2017年澳大利亚网球公开赛男子单打第四轮比赛中，英国选手穆雷以1比3不敌德国选手米沙·兹维列夫。新华社发

■职工体育

城建七职工比拼“毛毛虫”

本报讯（通讯员 李宝忠 刘京京）近日，城建七公司举行“同心协力”（充气毛毛虫）团体比赛，共由10个队参加，每队8人一组比拼。

据悉，城建七公司机关工会非常重视员工业余文化生活，经常在重要节假日组织员工开展健步走、扑克、象棋比赛等文

体活动。此次组织的“同心协力”（充气毛毛虫）团体比赛系首次，其中公司领导队和保安队先进行了表演赛，随后8个小组进行了对抗赛，经过激烈的比赛，最终机关第一党支部代表队获得冠军，第四党支部获亚军，第二党支部获季军。